

栄養たっぷりチンゲンサイスープ

材 料	分 量 (4人分)
・豚 粗ひき肉	40 g
・セロリー	20 g
・トマト	100 g
・たまねぎ	40 g
・小メロン	20 g
・チンゲンサイ	60 g
・しらす干し	24 g
・卵	60 g
・しょうが (すりおろし)	小さじ1
・ごま油	小さじ1弱
・とりがらスープ (粉末)	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2
・片栗粉	大さじ1/2
・塩	小さじ1弱
・酒	小さじ1
・こしょう	少々



作り方

- ① セロリーは薄切り、トマトは皮を湯剥きしてから角切り、たまねぎは5ミリ幅に切る。小メロンはいちょう切り、チンゲンサイは、2センチ幅に切る。
- ② 鍋に、ごま油を少し入れて、しらす干しを炒っておく。
- ③ 別の鍋に、ひき肉、しょうが、セロリーを入れて炒め、香りが出たら、たまねぎ、トマトを加える。とりがらスープと水400ccを入れ、煮立ったら、小メロンも加える。味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、溶き卵を入れる。
- ④ 仕上げに②のしらす干しを加える。

キャベツのスープ煮

材 料	分 量 (4人分)
・ ベーコン	20 g
・ 玉ねぎ	120 g
・ にんじん	40 g
・ キャベツ	180 g
・ チンゲンサイ	40 g
・ ぶなしめじ	30 g
・ とりがらスープ	24 cc
・ ブイヨン	1, 2 g
・ 白ワイン	6 cc
・ 塩	2 g
・ こしょう	少々
・ 水	280 cc
・ 油	少々



作り方

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは1.5 cmの角切り、チンゲンサイは2 cmに切る。
- ② 鍋に油をひき、ベーコンと玉ねぎを入れよく炒める。火が通ったらにんじんを加え更に炒める。
- ③ ①に水、とりがらスープ、ブイヨン、白ワインを加え、ぶなしめじ、キャベツ、チンゲンサイを入れて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、塩・こしょうで味を整える。

[1人分当たり] エネルギー 50kcal

たんぱく質 2.0g 脂質 2.0g カルシウム 38mg 鉄 0.3mg 塩分 0.6g

ニラたまスープ

材 料	分 量 (4人分)
・ 木綿豆腐	100 g (1/3丁)
・ 干しいたけ	2 g (小1枚)
・ 太もやし	80 g (1/4袋)
・ たまねぎ	80 g (1/2玉)
・ にんじん	10 g (小1/5本)
・ 鶏卵	100 g (2個)
・ にら	25 g (1/4株)
・ 片栗粉	2 g (小さじ1弱)
・ a	鶏ガラスープ (濃縮 液体 無塩) 30 g (大さじ2)
	ブイヨン (無塩) 1. 5 g (小さじ1/3)
	水 500 g (2.5カップ)
・ しょうゆ	8 g (大さじ1/2)
・ 酒	8 g (大さじ1/2)
・ 塩	2.6 g (小さじ1/2弱)
・ こしょう	少々



作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさのさいの目切りにする。
- ② 干しいたけは水で戻し、スライスしておく。
- ③ たまねぎは、薄切り、にんじんは、いちょう切りにする。
- ④ にらは2cm長さに切る。
- ⑤ aを火にかけ、②、③、太もやし、①を順に加える。
- ⑥ しょうゆ、酒を加え、煮立ったら水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を回し入れる。
- ⑦ 塩、こしょうで味を調べ、仕上げに④を散らす。

[1人分当たり] エネルギー 80kcal

たんぱく質 6.2g 脂質 3.7g カルシウム 55mg 鉄 0.9mg 塩分 1.1g

お茶ポテト

<u>材 料</u>	<u>分 量 (4人分)</u>
・じゃがいも	200g (中2個)
・ごま	大さじ1弱
・粉茶	少々 (0.4g)
・食塩	少々



作り方

- ① じゃがいもは皮を剥き、一口大の大きさに切る。
- ② じゃがいもを蒸す。
- ③ じゃがいもにごま、粉茶、食塩をまぶす。

[1人分当たり]

エネルギー50kcal たんぱく質 1.2g 脂質 1.2g カルシウム 26mg 鉄 0.4mg 塩分 0.2g

さわらのピザ焼き

材 料	分 量 (4人分)
・ さわら	4切れ
A	・ 塩 少々
	・ こしょう 少々
	・ 白ワイン 大さじ1/2
・ ミックスチーズ	40g
・ たまねぎ	40g
・ マッシュルーム	8g
・ パセリ	少々
・ トマトケチャップ	大さじ2・1/3
・ 紙容器 (カップ)	4枚



作り方

- ① さわらにAで下味をつける。
- ② ①をカップに入れる。
- ③ たまねぎはみじん切りにし、マッシュルームはスライスする。たまねぎ、マッシュルーム、ミックスチーズ、トマトケチャップを良く混ぜソースを作り、②のさわらの上にかける。
- ④ ③にみじん切りにしたパセリをのせる。
- ④ 180℃のオーブンで約20分焼く。

アジの香味だれ

材 料 分量 (4人分)

・ あじ (3枚おろし)	4尾
・ 片栗粉	適量
・ 揚げ油	適量
・ 葉葱	2g (2本)
・ しょうが	1かけ
砂糖	10g (大さじ1強)
しょうゆ	12g (大さじ $\frac{2}{3}$)
みりん	6g (小さじ1)
酒	6g (小さじ1強)
酢	4g (小さじ1弱)
・ 水	8g (大さじ $\frac{1}{2}$)



作り方

- ① あじは片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 葉葱は小口切り、しょうがはすりおろす。
- ③ 調味料を全部合わせて葉葱、しょうがを入れて火にかける。
- ④ 揚げたあじの上に③をかける。

[1人分当たり]

エネルギー102kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.1g カルシウム 11mg 鉄 0.3mg 塩分 0.5g



あじのさっぱりしょうがだれ

材 料 分量(4人分)

・ あじ切り身 40g × 4切

酒 小さじ1

《しょうがだれ》

A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ1/5
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	おろし生姜	1g
	水	小さじ1
	片栗粉	小さじ1/5
	水	小さじ1/2



作り方

① あじの切り身に酒をふりかけておく。

② 《しょうがだれ》

Aの調味料を鍋に入れひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

③ あじを焼いてしょうがだれをかける。

[1人分当たり]

エネルギー66kcal たんぱく質 8.5g 脂質 1.4g カルシウム12mg 鉄 0.3mg 塩分0.5g

かぼちゃのアーモンド和え

<u>材 料</u>	<u>分 量 (4人分)</u>
・ かぼちゃ	120g
・ きゅうり	50g
・ 砂糖	小さじ1/2
・ しょうゆ	小さじ1
・ スライスアーモンド	大さじ2



作り方

- ① かぼちゃは種をとり、1.5cmの角切りにして茹でる。
- ② きゅうりはうすくスライスする。
- ③ ①、②に調味料とアーモンドを合わせて和える。

[1人分当たり]

エネルギー 56kcal たんぱく質 1.7g 脂質 2.3g カルシウム 17mg 鉄 0.5mg 塩分 0.3g

もやしと空芯菜のナムル

<u>材 料</u>	<u>分 量 (4人分)</u>
・ もやし	100g
・ チンゲン菜	60g
・ 空芯菜	20g
・ 砂糖	小さじ1
・ 酢	小さじ1/2
・ しょうゆ	小さじ2
・ ごま油	小さじ1
・ 一味唐辛子	少々



作り方

- ① チンゲン菜、空芯菜は食べやすい大きさに切る。
- ② もやし、チンゲン菜、空芯菜をそれぞれ茹でて水けを絞る。
- ③ 調味料を合わせ、もやし、チンゲン菜、空芯菜を和える。

[1人分当たり]

エネルギー 18kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.8g カルシウム 23mg 鉄 0.4mg 塩分 0.4g

小メロンサラダ

材 料	分 量 (4人分)
・小メロン	40g
・キャベツ	120g
A	
サラダ油	小さじ1/2
上白糖	小さじ2/3
りんご酢	小さじ1と1/2
食塩	小さじ1/5
こしょう	少々



作り方

- ① 小メロン、キャベツは食べやすい大きさに切りさつと茹で、軽く絞る。
- ② Aの調味料を混ぜる。
- ③ 小メロン、キャベツをAの調味料で和える。

[1人分当たり]

エネルギー18kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.4g カルシウム 14mg 鉄 0.1mg
塩分 0.3g

スパゲティ 山吹ソース

材 料	分 量 (4人分)
・スパゲティ (乾)	240g
・豚ももひき肉	80g
・赤ワイン	小さじ1
・おろしにんにく	少々
・たまねぎ (中)	1個
・にんじん (中)	1/3本
・レンズ豆 (乾)	20g
・ホールコーン	60g
・マッシュルーム	40g
・グリーンピース	12g
・とろけるチーズ	8g
・固形スープの素	1/2個
・カレールー	2個
・水	200g



作り方

※山吹ソースをつくる

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② にんにく、豚ひき肉、赤ワイン、①の野菜を炒める。
- ③ ②に水を加えレンズ豆、コーン、マッシュルームを入れ煮る。
- ④ 具に火が通ったら、とろけるチーズを入れ、スープの素、カレールーで調味する。
- ⑤ 仕上げにグリーンピースを入れる。

※めんを茹で、ソースをかける。

[1人分当たり]

エネルギー 396kcal たんぱく質 16.5g 脂質 6.3g カルシウム 66mg 鉄 1.9mg
塩分 1.4g

夏野菜カレー

材 料	分 量 (4人分)	
・豚ももひき肉	40 g	
・ナツメグ	少々	
・カレー粉	少々	
・たまねぎ	200 g	
・おろしにんにく	小さじ1/5	
・おろししょうが	小さじ1/5	
・なたね油	少々	
・じゃがいも	100 g	
・にんじん	40 g	
・なす	40 g	
・かぼちゃ	40 g	
・ピーマン	1/2個	
・トマト	20 g	
A	すりおろしりんご	小さじ2
	ケチャップ	小さじ1
	ウスターソース	小さじ1
	チキンガラスープ (液体)	大さじ1と1/2
	赤ワイン	小さじ2
塩	少々	
・カレーフレーク	大さじ2	
・水	120ml	



作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、たまねぎ、にんにく、しょうがを入れ炒める。
- ③ たまねぎが透きとおってきたら、豚肉、ナツメグ、カレー粉を入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、①の野菜を入れ炒める。
- ⑤ 水を加え沸騰したらAの調味料を入れアクを取りながら、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑥ カレーフレークを入れとろみが出るまで煮込む。

[1人分当たり] エネルギー 124kcal

たんぱく質 4.4g 脂質 3.7g カルシウム20mg 鉄 0.4mg 塩分0.8g

ぼく飯の具

材 料	分 量 (4人分)	
・ うなぎの蒲焼き	80 g	
・ 洗いごぼう	60 g	
・ にんじん	20 g	
・ さやいんげん	20 g	
A	しょうゆ	小さじ1
	三温糖	小さじ1
	酒	小さじ1/2
	水	小さじ2

《さくらごはん》

・ 米	2合	
・ 水	400ml	
┌	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1
	塩	ひとつまみ



作り方

- ① うなぎのかば焼きは1cm程度の厚さに切る。
ごぼうはささがきにして水にさらす。人参は千切りにする。
さやいんげんは茹でて斜め切りにする。
- ② ごぼう、にんじん、Aの調味料を入れて煮る。
野菜に火が通ったら、うなぎの蒲焼きを入れ煮る。
- ③ 味がなじんだら、さやいんげんを入れひと煮立ちさせる。

* さくらごはんに混ぜて召し上がってください。

[1人分当たり] エネルギー77kcal

たんぱく質5.1g 脂質4.2g カルシウム41mg 鉄0.3mg 塩分0.5g